

DATE LIMITE : le 4 fév. 2006
 (On pourrait accepter les inscriptions après le 5 fév. mais inscription à une épreuve spécifique sera possible seulement s'il reste des places libres après le classement)
www.rideaueurope.com

ALLÔ À L'EAU 2006 J OTTAWA, CANADA

Sanctionné par Masters Swimming Ontario – le 18 fév. 2006
Organisé par les Rideau Speedeaus d'Ottawa et Techsport

Nom _____ Prénom _____ Sexe: Homme _____ Femme _____

Adresse _____ Ville _____ Prov./État _____ Code Postal _____

Téléphone (Maison) _____ Travail _____ Courriel _____

Date de naissance (jj/mm/aaaa) _____ Nom d'équipe _____ Numéro d'affiliation _____

AVEZ-VOUS BESOIN D'HÉBERGEMENT? Oui : Non : Avez-vous besoin de stationnement? Oui ___ Non ___ Fumez-vous? Oui ___ Non ___
 Logeriez-vous chez un(e) fumeur(se)? Oui ___ Non ___ Avez-vous des allergies (animaux etc) ou demandes particulières. _____
 Serez-vous accompagné(e)? Oui ___ Non ___ Nom de la personne _____ Intéressé(e) d'être bénévole? Oui ___ Non ___
 Désirez-vous le même hôte que l'année dernière? Oui ___ Non ___ Aucune préférence ___ Nom de votre hôte _____
 Désirez-vous un hôte francophone? Oui ___ Non ___ Aucune préférence ___

ACTIVITÉS SOCIALES

___ Je suis intéressée au dîner pour les femmes samedi soir (Autres activités sociales pourraient être annoncées à une date plus tard)

ÉPREUVES Veuillez donner votre temps prévu pour les épreuves auxquelles vous voulez inscrire. (Un maximum de six épreuves par nageur(se), relais en sus.) Si vous n'avez pas de temps pour une épreuve, marquez « NT ». Les nageurs qui ne fournissent pas de temps seront classés en première tête de série. La conversion des temps de verges en mètres se fait en multipliant par 1,149. Les séries seront combinées et pourront être mixtes. Bassin de 25 mètres.

No	ÉPREUVE	TEMPS	No	ÉPREUVE	TEMPS	No	ÉPREUVE	TEMPS
1	1500M LIBRE (Max. 4 départs)		8	400M Q.N.I.		14	200M BRASSE.	
2	800 LIBRE (Max. 4 départs)		9	4X50 RELAIS LIBRE	SUR PLACE	15	50M LIBRE	
3	50M DOS			PAUSE		16	200M DOS	
4	200M Q.N.I.		10	RELAIS DU « FLAMANT ROSE »	SUR PLACE	17	100M PAPILLON	
5	100M LIBRE		11	200M LIBRE		18	50M BRASSE	
6	50M PAPILLON		12	100M DOS		19	400M LIBRE	
7	100M BRASSE		13	100M Q.N.I.		20	4x50 RELAIS Q.N.I	SUR PLACE

À noter qu'on pourrait annuler l'épreuve 20 si elle ne commence pas avant 16h00

FRAIS (Libellez votre chèque au nom de "Ottawa Rideau Speedeaus")

Frais de participation	35\$CDN/30\$EU	
MOINS Rabais si frais payé par 13 fév.	- 5\$CDN/4.50\$EU	
Danse du samedi soir (Billets 30\$ moins rabais de 5\$ s'ils sont commandés d'avance)	___ X 25\$CDN /22.50\$EU	
Brunch de mérite du dimanche	___ X 20\$CDN/17\$EU	
	TOTAL	

1. REMPLISSEZ ET SIGNEZ LE FORMULAIRE D'INSCRIPTION.
2. ENVOYEZ LE FORMULAIRE, VOTRE CHEQUE ET UNE PHOTOCOPIE DE VOTRE CARTE DE MAÎTRE-NAGEUR 2006 à:

Warren Light
ALLO -A-L'EAU
402 – 210 RUESOMERSET OUEST
OTTAWA ,ON CANADA K2P0J4

Piscine: Université d'Ottawa, Pavillon Montpetit, 125 rue de l'Université, Ottawa, Ontario

Date / Horaire: le 18 février 2006 -- Le réchauffement commencera à 8h:30. La première épreuve débutera à 9h:15

Contact d'inscription: Warren Light Téléphone: (613)-567-5168 Courriel: meet2006@rideauspeedeaus.com

Politique d'annulation et de remboursement: Tout le monde, qui, après s'être inscrits, se trouveront dans l'impossibilité de se présenter à la compétition, doit aviser le registraire au plus tard le 4 février 2006 pour obtenir un remboursement complet des frais d'inscription. Après cette date, un demi-remboursement des frais sera possible si le registraire est notifié avant le 13 février mais, après cette date, aucun remboursement ne sera effectué. Les substitutions ne pourront pas être acceptées pour les épreuves. Les billets de la danse et du brunch ne sont pas remboursables mais les substitutions sont permises. Les frais d'inscription seront facturés selon cette politique à toute personne qui s'inscrit sans envoyer de paiement, qu'elle se présente ou non à la compétition, danse et/ou brunch.

Exonération: Avec l'intention d'être lié par les présentes, j'atteste que je reconnais m'être informé(e) de tous les risques inhérents au programme des Maître-nageurs, y compris les possibilités d'incapacité ou de décès, et j'accepte d'assumer tous ces risques. Comme condition de ma participation à la rencontre, je renonce à tous et chacun de mes droits de réclamation pour pertes ou dommages découlant de cette participation ou de toute activité y étant reliée et ce, envers Masters Swimming Ontario, les Rideaus Speedeaus, les organisateurs de la rencontre ou ses coordonnateurs, ou encore de toute personne agissant comme officiel lors de la rencontre ou supervisant ces activités.

Signature (requis) _____

Date _____



MASTERS SWIMMING ONTARIO

Les Procédures pour la sécurité de MSO Revisées en novembre. 2001

L'information suivante provient du livre des règlements de MSO. Il est nécessaire de fournir les procédures pour la sécurité de MSO car elles doivent être respectées par tous les nageurs participants aux compétitions de natation sanctionnées par MSO.

Si un nageur enfreint ces règlements, il pourrait être rapporté à l'arbitre qui devra faire affaire avec l'infraction selon le règlement SW 2.1.1.

PROCÉDURES DE SÉCURITÉ:

1. Personne ne doit courir autour de la piscine.
2. Il est interdit de grimper dans les estrades et de descendre ceux-ci.

RÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL:

1. Durant les échauffements, aucun nageur ne pourra plonger dans la piscine d'aucun endroit autour de la piscine ni des blocs de départ. Les nageurs doivent entrer dans la piscine les **pieds en premier** avec prudence, avec au moins une main touchant le bord de la piscine ou la gouttière.
2. La direction de la compétition doit s'assurer que des barrières sont en place sur les blocs de départ au cours du réchauffement général.
3. Tous les couloirs doivent être utilisés pour le réchauffement général et les nageurs doivent nager en cercle, tel qu'indiqué ci-dessous.
4. L'utilisation de palmes, palmes de mains, bouées et de planches flottantes est interdite pendant l'échauffement.

Pendant les échauffements, les nageurs dans les couloirs adjacents doivent circuler en direction opposée afin d'éviter les blessures le long des câbles de bouées divisant les couloirs.

- **DANS LE SENS DES AIGUILLES DE L'HORLOGE:**
Les couloirs suivants devront être désignés tel quels: **2, 4, 6, 8**
- **DANS LE SENS INVERSE DES AIGUILLES DE L'HORLOGE:**
Les couloirs suivants devront être désignés tel quels: **1, 3, 5, 7**

RÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE:

1. Cette portion du réchauffement doit débiter 20 minutes avant que l'on demande aux nageurs de sortir de la piscine.
2. Couloir extérieur et sa ligne adjacente peuvent être désignées pour les sprints. Le plongeon devra se faire

LES RÉGLEMENTS DE L'ÉCHAUFFEMENT SERONT CONTRÔLÉS